

MATERIAL DIDÁCTICO

(P.P.)



ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN EL MEDIO AMBIENTE

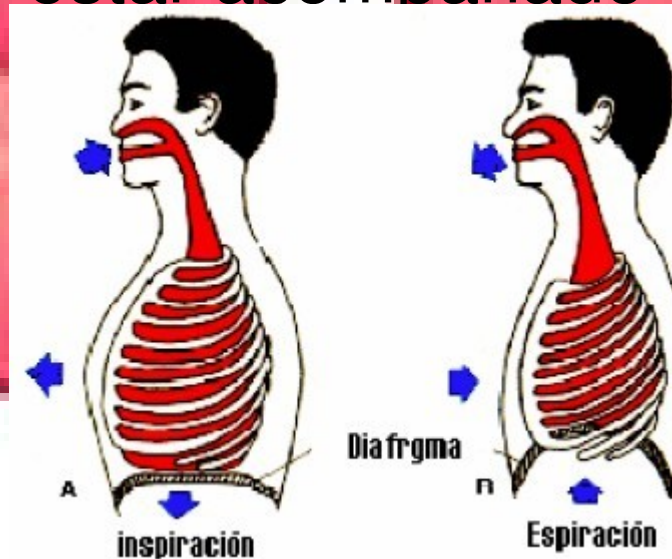


An anatomical illustration of the human respiratory system, showing the lungs and the trachea. The lungs are depicted in a reddish-pink color with a textured surface, and the trachea is shown in a blue and white striped pattern. The text is overlaid on the central part of the image.

ESTUDIO DE LA FICHA DE PATRÓN Y TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

LA RESPIRACIÓN

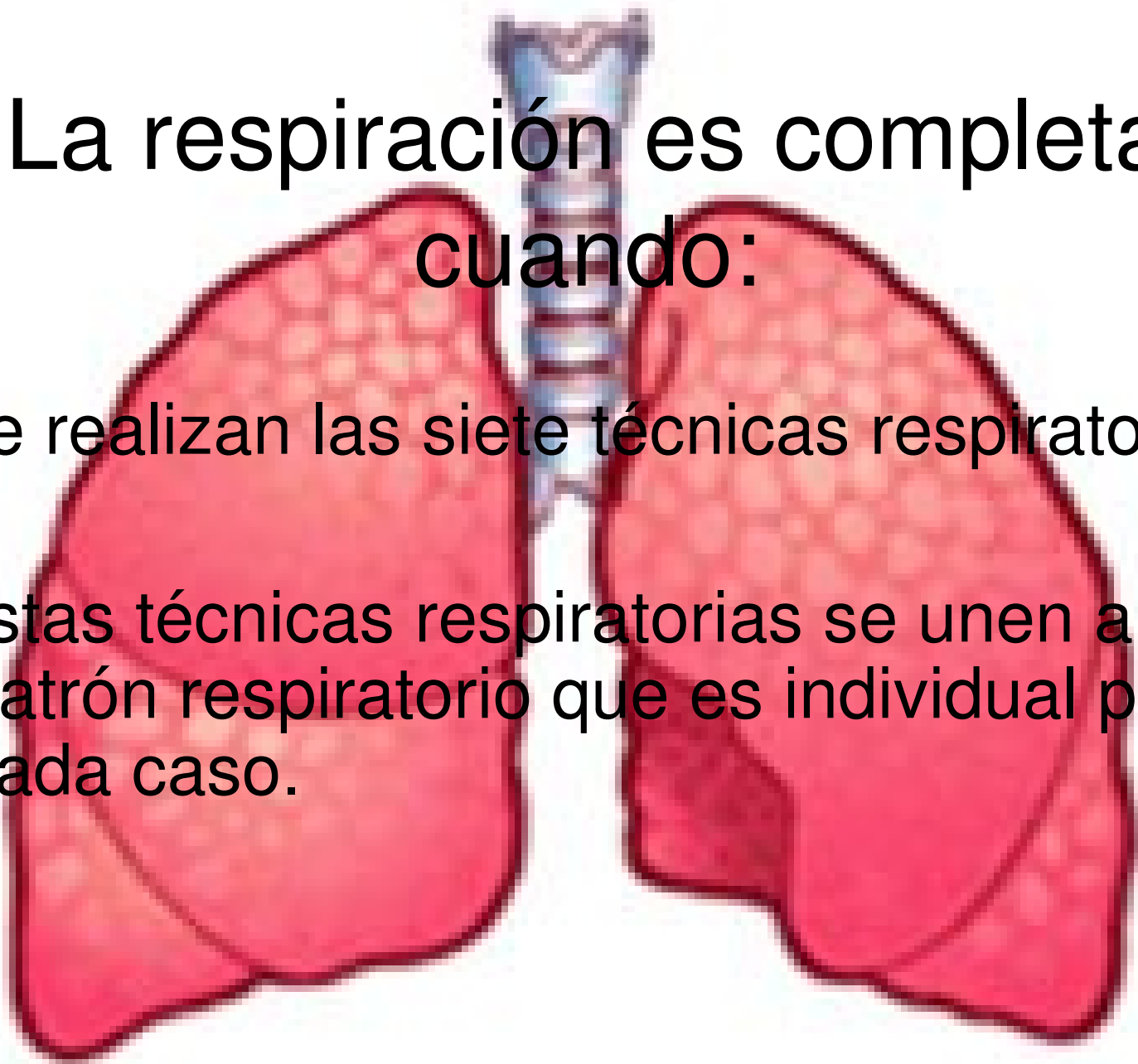
La respiración es llevar a los **pulmones** aire de la atmósfera limpia, es decir, inhalación, y posteriormente exhalar el aire de los pulmones. Para que la respiración en la Educación Física sea educativa, cada movimiento motriz del escolar, debe estar acompañado de un ejercicio respiratorio.



La respiración es completa cuando:

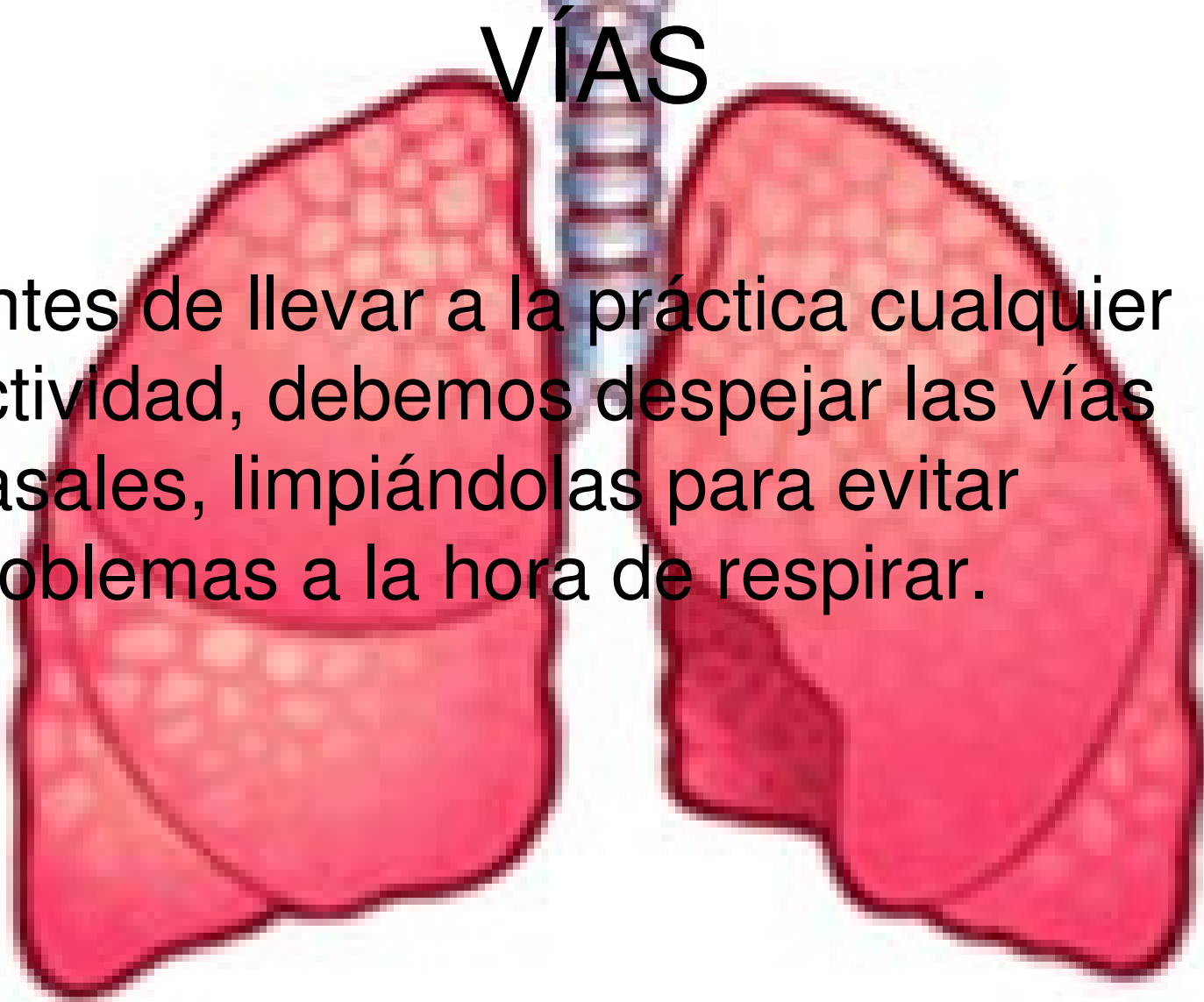
Se realizan las siete técnicas respiratorias.

Estas técnicas respiratorias se unen al patrón respiratorio que es individual para cada caso.



1º TÉCNICA-INDEPENDIZAR VÍAS

Antes de llevar a la práctica cualquier actividad, debemos despejar las vías nasales, limpiándolas para evitar problemas a la hora de respirar.



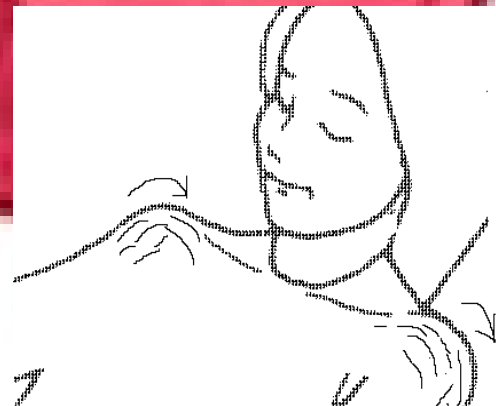
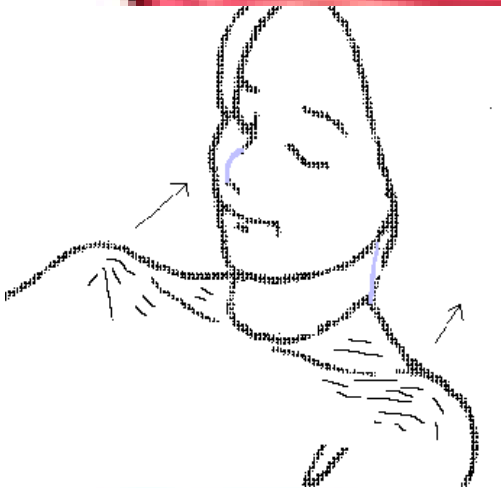
2º TÉCNICA-FLEXIBILIZAR LOS MÚSCULOS DE LA NARIZ

Esta técnica consiste en respirar solo por una vía respiratoria, mientras que taponamos la otra, realizándolo un mínimo de cuatro veces por cada vía.



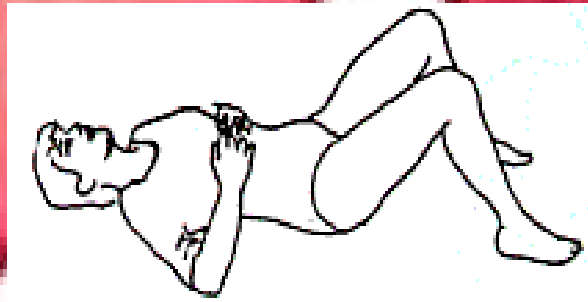
3º TÉCNICA-CLAVICULAR

Se trata de respirar manteniendo las manos en las clavículas, de tal modo que al inspirar subamos los hombros y al espirar los encojamos.



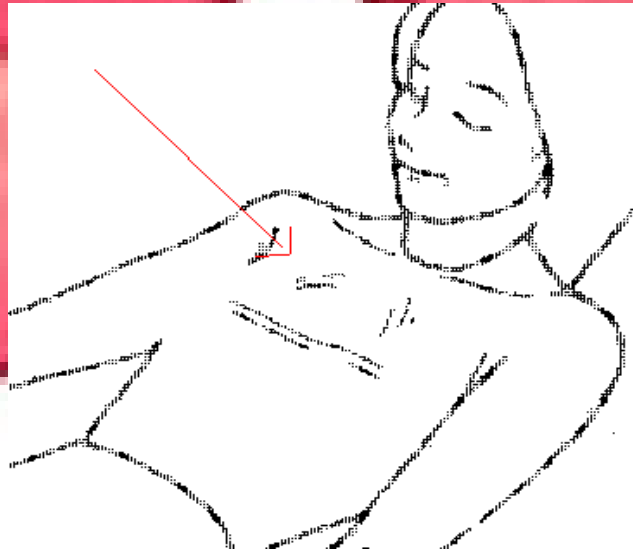
4º TÉCNICA-INTERCOSTAL

Colocamos las manos sobre nuestras costillas, y al inspirar apretamos con las manos, y al espirar, dejamos de apretar las costillas en la zona lateral.



5º TÉCNICA- PECTORAL

Consiste en mantener el aire en la zona pectoral (sacar pecho) y soltarlo lentamente (meter pecho).



6º TÉCNICA-ABDOMINAL

Colocamos las manos sobre los abdominales, y al inspirar, mantenemos todo el aire ahí, hinchando el estómago, y al espirar, soltamos todo el aire deshinchando el estómago.



7º TÉCNICA-DE ESPALDA

Es flexibilizar la columna a la altura de las dorsales.

Imaginamos que tenemos alas en la espalda, alas como las de las mariposas, y que cuando inspiramos, las alas se abren se despliegan, y cuando espiramos, las alas se vuelven a cerrar, a juntar.



PATRÓN RESPIRATORIO

Se comprende en cuatro tiempos:

- Inspirar
- Pausa de lleno
- Espirar
- Pausa de vacío

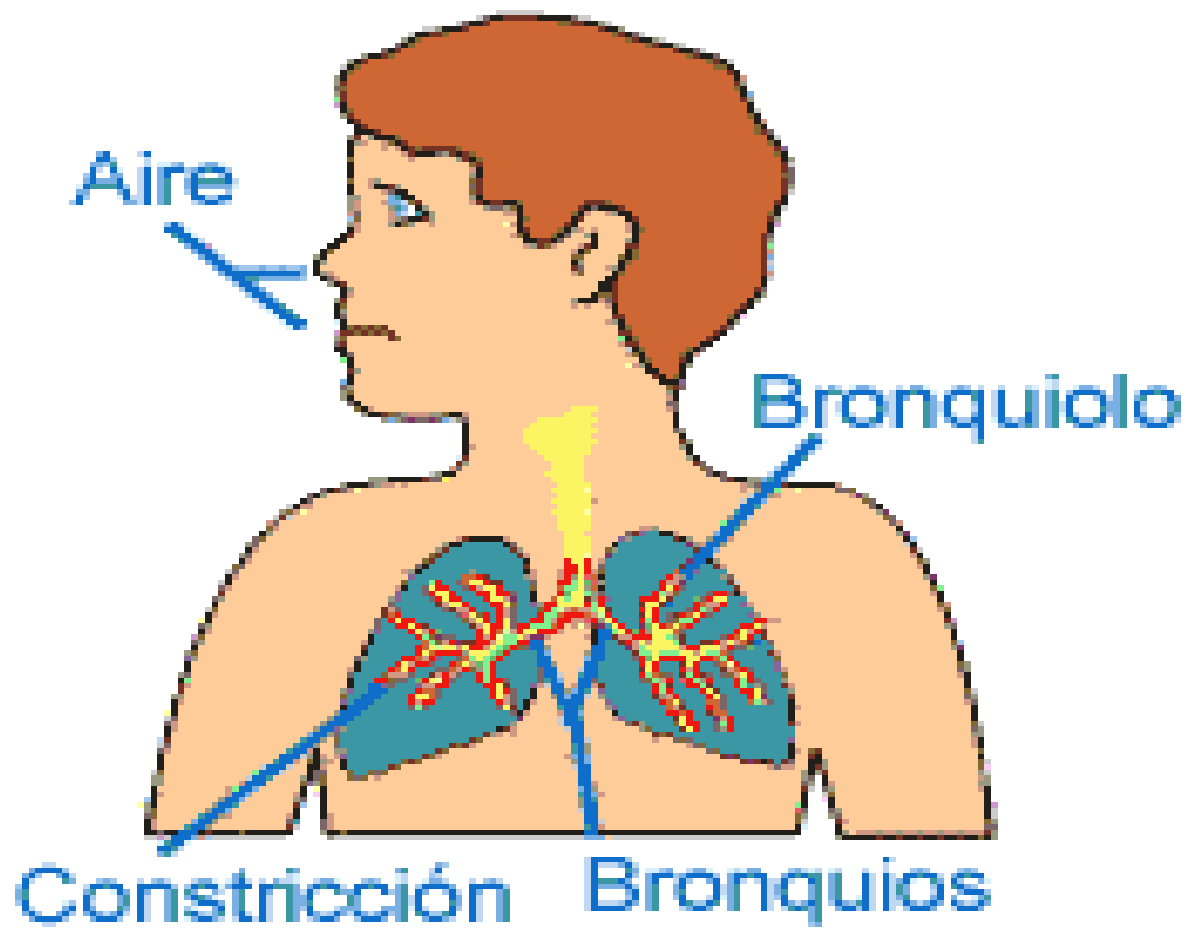
Un ejemplo básico sería: 4-1-6-1. Siendo la espiración más larga que la inspiración.



EJERCICIO DIDÁCTICO, CONTESTA:

- Ejercita un patrón y dibújalo.
- Defínelo con palabras.
- ¿Cuál es tu patrón? Identifícalo y anótalo.





FIN